



ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ — Αρ. Φύλλου **209**

10 Οκτωβρίου 1995

ΠΡΟΕΔΡΙΚΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 377

Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 4, παράγραφος 11, περίπτωση ε και το άρθρο 24 παράγραφος 2, περίπτωση γ του Ν. 1566/1985.

2. Τις διατάξεις του άρθρου 29Α' του Ν. 1558/1985 (Α' 137) το οποίο προσετέθη με το άρθρο 27 του Ν. 2081/1992 (Α' 154).

3. Την αριθ. 29/1994 πρόταση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

4. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις του παρόντος διατάγματος δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του Κρατικού Προϋπολογισμού.

5. Την αριθμ. 485/1995 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας, με πρόταση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, αποφασίζουμε:

Άρθρο 1

Καθορίζουμε το αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο, ως εξής:

Α' ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο είναι μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία.

Οι ειδικότεροι σκοποί της Φυσικής Αγωγής είναι κατά κατηγορία οι εξής:

α) Κινητικοί σκοποί: Η αίσθηση του σώματος στο χώρο και το χρόνο. Ο συντονισμός και συγχρονισμός του σώματος και των μελών του με τη βοήθεια της όρασης. Η αίσθηση και βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, η ανάπτυξη πλευρικής κίνησης. Η αίσθηση και καλλιέργεια του ρυθμού και κινητικών δεξιοτήτων και η εκμάθηση της βασικής τεχνικής ορισμένων δραστηριοτήτων.

β) Βιολογικοί σκοποί: Η φυσιολογική ανάπτυξη των βασικών σωματικών ικανοτήτων αντοχής, δύναμης, ταχύτητας, ευλυγισίας και επιδεξιότητας καθώς και πρόληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων.

γ) Κοινωνικοί σκοποί: Η ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης με τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η απόκτηση αυτοπεποίθησης με επίγνωση των ικανοτήτων και των ορίων τους σε σύγκριση με τους άλλους και η καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

δ) Ηθικοί σκοποί: Η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά.

ε) Αισθητικοί σκοποί: Η γνωριμία με την ελληνική κινητική παράδοση. Η καλλιέργεια της ρυθμικής κινητικής έκφρασης και του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Η εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

στ) Γνωστικοί σκοποί: Η κατανόηση εννοιών και η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Η γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλοπαιδιών και αγωνισμάτων. Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Η γνώση στοιχείων που σχετίζονται με το χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Η απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών και η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας.

ζ) Βιωματικοί σκοποί: Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Β' ΜΕΣΑ

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι οι ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες όπως: Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια, τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν, ιδιαίτερα στις ανώτερες τάξεις, ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική και, τέλος, ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί.

Υλικά μέσα για τη διδασκαλία του μαθήματος είναι:

Στρώματα, μπάλες, κινητές και σταθερές μπασκέτες, ελαστικά τόπια, ελαστικά σχοινάκια, στεφάνια, κορίνες, μπαλονάκια, κασέτες με διάφορους ρυθμούς κ.λπ.

Γ΄ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

α. Ο διδάσκων δύναται να επιλέγει τον ειδικότερο σκοπό στον οποίο θα δίνει έμφαση είτε σε μια διδακτική ενότητα είτε σε ένα ημερήσιο μάθημα, αλλά τη μεγαλύτερη βαρύτητα πρέπει να δίνει στον κινητικό σκοπό.

β. Προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι δυσκολίες από έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής για την πιστή εφαρμογή του Αναλυτικού προγράμματος της Φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:

1. Χρησιμοποιούνται τυχόν αθλητικοί χώροι που βρίσκονται κοντά στο σχολείο, όπως δημοτικά ή κοινοτικά πάρκα, αθλητικά κέντρα, στάδια κ.λπ.

2. Όπου υπάρχει ευχέρεια διδάσκονται και άλλες αθλητικές δραστηριότητες με την προϋπόθεση ότι έχουν διδαχθεί οι προβλεπόμενες από το Αναλυτικό Πρόγραμμα ή ότι ορισμένες δεν μπορούν αποδεδειγμένα να διδαχθούν. Για παράδειγμα, αν σε κάποιο σχολείο δεν υπάρχει χώρος, για να διδαχθεί το ποδόσφαιρο στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη, τότε να διδαχθεί μια άλλη δραστηριότητα που δεν αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, ύστερα από συνεννόηση με τον διευθυντή του σχολείου και το σχολικό σύμβουλο και με την προϋπόθεση ότι για τη νέα δραστηριότητα θα διατεθούν αρκετές ώρες, ώστε να προκύψουν στο τέλος εμφανή μαθησιακά αποτελέσματα.

3. Ειδικά η κολύμβηση, όπου υπάρχει δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν η θάλασσα ή δημόσια ή ιδιωτικά κολυμβητήρια (πισίνες), να διδάσκεται κατά προτίμηση ακόμη και με περικοπή διδακτικών ωρών από άλλες αθλητικές δραστηριότητες, ύστερα από συνεννόηση με το διευθυντή του σχολείου και το σχολικό σύμβουλο και με την προϋπόθεση ότι θα τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας και θα αναμένεται ένα ελάχιστο επίπεδο μάθησης μετά το πέρας της διδασκαλίας της.

γ. Η ύλη της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης κατανέμεται στα τρίμηνα έτσι, ώστε κάθε κινητική δραστηριότητα να αρχίζει και να τελειώνει μέσα στα όρια του τριμήνου και να μη διασπάται σε περισσότερα τρίμηνα, προκειμένου να επιτυγχάνεται ευκολότερα, όπου φυσικά είναι εφικτό, η αφομοίωσή της από τους μαθητές. Οι χοροί και τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού κατανέμονται σε περισσότερα από ένα τρίμηνα, αλλά η διδασκαλία του ενός ολοκληρώνεται πριν αρχίσει η διδασκαλία του επομένου. Σε περίπτωση διαφοροποίησης του Αναλυτικού Προγράμματος οι αθλοπαιδιές δε διασπώνται, αλλά αρχίζουν και τελειώνουν μέσα στο ίδιο τρίμηνο.

δ. Σκόπιμο είναι το διαφοροποιημένο Αναλυτικό πρόγραμμα να εφαρμόζεται, ύστερα από ενημέρωση του διευθυντή του σχολείου και του σχολικού συμβούλου, πάντα από την αρχή του διδακτικού έτους.

ε. Στο τέλος του διδακτικού έτους και στα πλαίσια της πολιτιστικής ημέρας δύναται να πραγματοποιηθεί και αθλητική ημέρα με αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες που έχουν διδαχθεί στο σχολείο κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Η προετοιμασία της εκδήλωσης αυτής γίνεται με τη συνεργασία εκπαιδευτικών και μαθητών και με τρόπο που επιτρέπει την εκδήλωση πρωτοβουλιών από τους μαθητές.

στ. Στο δημοτικό σχολείο επιδιώκεται γενικά μια πρώτη μύηση όλων των μαθητών στις κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες και όχι ιδιαίτερη επίδοση από λίγους μαθητές.

Δ. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΤΑ ΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΙΜΗΝΑ

Α + Β Τάξεις

1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Ψυχοκινητικές δραστηριότητες για οικοδόμηση παραστάσεων και εμπειριών για το σώμα του παιδιού καθεαυτό και σε σχέση με το περιβάλλον	1. Αίσθηση του χώρου - χρόνου Ώρες 5	α) Παιχνίδια κυνηγητού χωρίς περιορισμό στο χώρο. β) Παιχνίδια κυνηγητού με περιορισμό στο χώρο. γ) Παιχνίδια κυνηγητού με χρονικές ενάρξεις και παύσεις.
	2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Ώρες 4	α) Παιχνίδια με καθορισμένες κινήσεις στο χώρο. β) Παιχνίδια με κίνηση μέσα από φυσικά ή τεχνικά εμπόδια. γ) Δραστηριότητες οπτικοκινητικού συγχρονισμού σε στάση και κίνηση με χρήση απλών οργάνων (μπάλες, μπαλόνια, σχοινάκια, στρώματα κ.ά.)
	3. Ισορροπία: (Δυναμική - στατική) Ώρες 4	α) Παιχνίδια με κινήσεις που επιβάλλουν έλεγχο ισορροπίας στο σώμα. β) Δυναμικές και αλματικές ισορροπίες: με τα δύο πόδια, ένα πόδι, χέρια - πόδια κ.ά. γ) Στατικές ισορροπίες από διαφορετικές θέσεις: Δύο στηρίγματα, τρία στηρίγματα, μπρούμυτα, πλάγια, ανάσκελα.
	4. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4	1. Καλλιέργεια ρυθμού: Εκτέλεση του ρυθμού με τα χέρια και τα πόδια (με ή χωρίς τη συνοδεία τραγουδιού) 2. Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα (μελωδίες) 3. Μικρά εύκολα τραγούδια με ρυθμική συνοδεία

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	5. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Συρτός στα τρία β) Τοπικός χορός
	6. Φαντασία - Δημιουργικότητα Ώρες 2	α) Ελεύθερη επιλογή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων β) Μουσικοκινητικές ελεύθερες δημιουργίες γ) Παιχνίδια φαντασίας (περιγραφή)
2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος)		
	1. Αίσθηση στο χώρο - χρόνο Ώρες 4	α) Τρέξιμο στο χώρο με αλλαγές στην κατεύθυνση. β) Παιχνίδια κυνηγητού με μπάλες γ) Παιχνίδια μιμητικά σε καθορισμένο χώρο - χρόνο
	2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός - συντονισμός Ώρες 4	α) Τρέξιμο μέσα από εμπόδια β) Πέρασμα πάνω και κάτω από εμπόδια γ) Βολές με τα χέρια και πόδια σε στόχους
	3. Ισορροπία: (Δυναμική - στατική) Ώρες 3	α) Πέρασμα σε γραμμές και σχήματα β) Τρέξιμο - σταμάτημα σε διαφορετικές κατευθύνσεις γ) Παιχνίδια μίμησης με κινήσεις ισορροπίας
	4. Πλευρική κίνηση Ώρες 4	α) Γνώση των πλευρών του σώματος β) Πλευρικές κινήσεις με αλλαγές κατεύθυνσης γ) Χρησιμοποίηση ομολόγων και αντιθέτων άκρων
	5. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4	1. Ένταση ήχου (Piano forte) 2. Tempo 3. Rondo (ενότητα με κινητικά επεισόδια) 4. Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία
	6. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Γρήγορο χασάπικο β) Τοπικός χορός
3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος)		
	1. Αίσθηση του χώρου - χρόνου οπτικοκινητικός συγχρονισμός - συντονισμός Ώρες 5	α) Τρέξιμο σε καθορισμένο χώρο - χρόνο β) Παιχνίδια μιμητικά με ταυτόχρονη χρήση απλών οργάνων γ) Παιγνιώδεις κινήσεις στο χώρο - χρόνο σε ζευγάρια, με αλλαγές κατεύθυνσης και επιπέδου
	2. Πλευρική κίνηση Ώρες 4	α) Τρέξιμο - σταμάτημα με αλλαγή πλευράς β) Πλάγιες και πίσω μετακινήσεις γ) Σκυταλοδρομίες με μπάλες μεταφερόμενες με χέρια - πόδια
	3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 4	α) Περιγραφική κίνηση β) Χώρος γ) Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία
	4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 3	α) Αι Γιώργης β) Τοπικός χορός
	5. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3	α) Λανθασμένες και σωστές στάσεις του σώματος β) Κινήσεις ανεξάρτητων μελών του σώματος (κορμός, άκρα, κεφάλι) γ) Παιχνίδια με συμμετρικές κινήσεις (κορμού - άκρων)
	6. Αναπνευστική αγωγή Ώρες 2	α) Εισπνοές - εκπνοές από τη μύτη και το στόμα β) Παιχνίδια με χρήση αναπνοής (φύσημα μπαλονιών) γ) Τετραρυθμική αναπνευστική αγωγή (εισπνοή - άπνοια - εκπνοή - άπνοια)
Γ + Δ Τάξεις		
1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)		
Ολοκλήρωση της οικοδόμησης παρασκευής και εμπειριών για το σώμα του παιδιού καθεαυτό και σε σχέση με το περιβάλλον	1. Κινητικές επιδεξιότητες Ώρες 6	α) Παιχνίδια με ελεύθερη κίνηση στο χώρο β) Παιχνίδια σκυταλοδρομίας με χρήση απλών οργάνων γ) Κινητικές εναλλαγές στο χώρο - χρόνο
	2. Φυσικές ικανότητες Ώρες 3	α) Παιγνιώδεις δραστηριότητες για καλιέργεια στοιχειώδους αερόβιας ικανότητας β) Παιγνιώδεις δραστηριότητες για καλιέργεια ταχύτητας Σκυταλοδρομίες γ) Ασκήσεις σε ζευγάρια για βελτίωση της ευλυγισίας
	3. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 4	α) Συμμετρικές ασκήσεις για τον κορμό, χέρια, πόδια β) Συμμετρικές ασκήσεις με τη χρήση απλών οργάνων (μπάλες) γ) Ισομετρικές ασκήσεις αντιπαραμορφωτικού χαρακτήρα (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση)
Μύηση στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα	4. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2	Ρυθμοί: 1. Τραγούδια και ασκήσεις με συνοδεία μικρών κρουστών 2. Κινητικές οικογένειες δύο και τρία

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
		3. Τραγούδια με ρυθμική, κινητική συνοδεία, ή συνοδεία κρουστών
	5. Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Καραγκούνα β) Τοπικός χορός
	6. Μύηση στις αθλοπαιδιές Ώρες 4	α) Ομαδικά παιχνίδια με μπάλες (χρήση από χέρια πόδια) β) Προπαρασκευαστικές δραστηριότητες - παιχνίδια για μύηση στις αθλοπαιδιές (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο), χωρίς ή με αυτοσχέδιους κανονισμούς
2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος)		
	1. Κινητικές επιδεξιότητες Φυσικές ικανότητες Ώρες 5	α) Παιχνίδια μικρής έντασης και με κάποια διάρκεια (αντοχή), με ενδιάμεσα διαλείμματα β) Σκυταλοδρομίες με ταχύτητα σε καθορισμένες αποστάσεις (30 μ.) γ) Ασκήσεις ευλυγισίας σε ζευγάρια
	2. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3	α) Ασκήσεις αντικυφωτικές β) Ασκήσεις αντιλορδωτικές γ) Ασκήσεις αντισκολιωτικές
	3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2	1. Ασκήσεις χώρου (μελωδικά παραγγέλματα), σχέδιο με ρυθμό 2. Ρυθμικά μοτίβα (συνδυασμός λόγου και ρυθμικής ακρίβειας) 3. Τραγούδια με αυτά τα θέματα (χώρου + μοτίβων)
	4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Παλαμάκια β) Ποδαράκι γ) Τοπικός χορός
	5. Μύηση στις αθλοπαιδιές και τα αγωνίσματα στίβου Ώρες 5	α) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για διδασκαλία της τεχνικής των αθλοπαιδιών (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο) β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για δρόμους, άλματα, ρίψεις
	6. Γυμναστική Ώρες 4	α) Απλές ασκήσεις χωρίς όργανα κατακόρυφος, τροχός κ.ά. β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στην ενόργανη γυμναστική (κυβίσθηση - ανακυβήσθηση) γ) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στη ρυθμική γυμναστική
3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος)		
	1. Κινητικές επιδεξιότητες Φυσικές ικανότητες Ώρες 5	α) Τρέξιμο σε ομάδες συνολικά για 3-5 λεπτά με ενδιάμεσα διαλείμματα. β) Παιχνίδια κυνηγητού με περιορισμούς. γ) Σκυταλοδρομίες με εναλλαγές στο τρέξιμο (ευθεία, πλάγια, ζικ-ζακ).
	2. Ορθοσωματική αγωγή Ώρες 3	α) Ισομετρικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού. β) Συμμετρικές - ισοτονικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού. γ) Συμμετρικές - ισοτονικές ασκήσεις με τη χρήση οργάνων.
	3. Μουσικοκινητική αγωγή Ώρες 2 1. Μέτρο 7/8 σαν ανάλυση χτύπου). 2. Κινητικός αυτοσχεδιασμός με τη βοήθεια κασέτας. 3. Τραγούδια με αυτά τα θέματα.	
	4. Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί Ώρες 2	α) Συρτός νησιώτικος β) Τσακώνικος γ) Τοπικός χορός
	5. Μύηση στις αθλοπαιδιές και τα αγωνίσματα στίβου Ώρες 6	α) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για διδασκαλία της τεχνικής των αθλοπαιδιών (μπάσκετ, βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο). β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια για δρόμους, άλματα, ρίψεις. γ) Θεωρητική ανάλυση των κανονισμών των αθλημάτων
	6. Γυμναστική Ώρες 3	α) Ασκήσεις βαδίσματος και μετατοπίσεων β) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στην ενόργανη γυμναστική. γ) Προπαρασκευαστικές ασκήσεις - παιχνίδια εισαγωγής στη ρυθμική γυμναστική.

Ε + ΣΤ Τάξεις

1ο Τρίμηνο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος)

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) Σύνολο ωρών 8	1. Βασικές στάσεις-Μετακινήσεις	α) Στάση ετοιμότητας β) Αμυντική στάση γ) Μετακινήσεις εμπρός - πίσω, πλάγια, αλλαγή κατεύθυνσης στις μετακινήσεις κ.α.
	2. Τρίπλα	α) Επιτόπου, β) Προχωρητική
	3. Πάσες - λαβές	α) Στηθική, β) Σκαστή, γ) Πάνω από το κεφάλι, δ) Από χαμηλά ε) Ριπτική (μακρινή) κ.α.
	4. Σταμάτημα	α) Με άλμα, β) Με βηματισμό
	5. Στροβιλισμοί (Pivot)	α) Μετωπιαίος, β) Ραχιαίος χωρίς μπάλα, με μπάλα
	6. Βολές (σουτ)	Σε στάση (ελεύθερη βολή) β) Με κίνηση (Λέϊ απ σουτ)
	7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι β) Στοιχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις

Τάξη ΣΤ'

	1. Επανάληψη διδακτικών ενοτήτων Ε' τάξης	
	2. Προσποιήσεις	α) Χωρίς μπάλα β) με μπάλα
	3. Άμυνα	α) Ατομική, β) Ομαδική (απλές μορφές)
Σύνολο ωρών 8	4. Επίθεση	α) Ατομική β) Ομαδική, γ) Αιφνιδιασμοί (απλές μορφές)
	5. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι β) Στοιχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις

II. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τάξη Ε'

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	1. Γενικές ασκήσεις	α) Συντάξεις σε διαφόρους σχηματισμούς β) Μετακινήσεις με κινήσεις των χεριών και αλλαγές κατευθύνσεων
Σύνολο ωρών 7	2. Ασκήσεις με όργανα	α) Στρώματα, κυβίσθηση β) Ανόρθωση από ύπτια κατάκλιση (κεράκι) γ) Ανέβασμα στο εφαλτήριο περπάτημα, πτώση σε στρώμα δ) Πάτημα, αναπήδηση σε βατήρα ε) Ισορροπία σε στενή επιφάνεια (δοκό) στ) Ανέβασμα σε πολύζυγο
	3. Ρυθμική - αγωνιστική γυμναστική	Απλές μορφές με σχοινάκια και στεφάνια (επιδεξιότητες και συνδυασμοί)

Τάξη ΣΤ'

	1. Γενικές και ενόργανες ασκήσεις	α) Επανάληψη των ασκήσεων της προηγούμενης τάξης β) Κυβίσθηση σε στρώμα και εφαλτήριο γ) Ανακυβίσθηση σε στρώμα και εφαλτήριο δ) Πλάγιο ρολάρισμα (τροχός) ε) Άλμα σε εφαλτήριο με διάσταση και ιππευση, άλμα με συσπείρωση ανέβασμα στο εφαλτήριο, άλμα προσγείωση στο στρώμα.
Σύνολο ωρών 7	2. Ρυθμική - αγωνιστική γυμναστική	α) Επανάληψη των ασκήσεων της προηγούμενης τάξης β) Απλές ασκήσεις με μπάλα (επιδεξιότητας και συνδυασμοί)

III. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

Τάξη Ε΄

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	α) Ζωναράδικος β) Πεντοζάλι γ) Συρτός (καλαματιανός) δ) Τοπικοί χοροί	Κατ' αρχήν διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού. Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος. Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς
Σύνολο ωρών 12 Πρώτο τρίμηνο ώρες 6		Επειδή οι ίδιοι χοροί θα διδαχθούν και στην ΣΤ΄ τάξη, να γίνει ένας προγραμματισμός ποιοί χοροί θα διδαχθούν κατά τάξη και τρίμηνο
Τάξη ΣΤ΄	α) Ζωναράδικος	Σύντομη επανάληψη των χορών που διδάχθηκαν στην Ε΄ τάξη
Σύνολο ωρών 12 Πρώτο τρίμηνο	β) Πεντοζάλι γ) Συρτός (καλαματιανός) δ) Τοπικοί χοροί	Διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας τους να λάβει υπόψη τι διδάχθηκε στην Ε΄ τάξη

2ο Τρίμηνο (Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

Τάξη Ε΄

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
Ποδόσφαιρο	1. Σταμάτημα της μπάλας	α) Με το πέλμα, β) Με το εσωτερικό μέρος του πέλματος, γ) Με το στήθος
	2. Μεταβίβαση της μπάλας (πάσα)	α) Με το εσωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού
Σύνολο ωρών 8	3. Προώθηση της μπάλας (τρίπλα)	α) Με το εξωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού
	4. Κλώτσημα της μπάλας (σουτ)	α) Με το εξωτερικό του ποδιού β) Με το εξωτερικό του ποδιού γ) Με τη ράχη του ποδιού (κουντεπιέ)
	5. Χρησιμοποίηση κεφαλιού	
	6. Επαναφορά της μπάλας (αράουτ)	α) Πέταγμα της μπάλας με τα δυό χέρια, β) Πέταγρμα της μπάλας σε καθορισμένο χώρο - στόχο.
	7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι με περιορισμένο αριθμό παικτών, 3x3, 5x5, 7x7 β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας).
Τάξη ΣΤ΄		
	1. Επανάληψη διδακτικών ενοτήτων Ε΄ τάξης	Φάουλ, κόρνερ, έμμεσα, πέναλτι, άουτ
	2. Κτυπήματα	
Σύνολο ωρών 8	3. Τερματοφύλακας	α) Είδη λαβών, β) Είδη αποκρούσεων, γ) θέσεις στο χώρο της εστίας και της μικρής περιοχής
	4. Συνεργασία παικτών στο γήπεδο	α) Δύο παικτών, β) Τριών παικτών
	5. Συνεργασία παικτών μέσα στον αγώνα (συστήματα)	Συστήμα 3-4-3, 4-3-3,4-4-2 κ.α.
	6. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι στο μισό γήπεδο, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας)
Τάξη Ε΄		
Χειροσφαίριση (χαντμπολ)	1. Λαβή μπάλας (υποδοχή)	α) Υψηλή, β) Μεσαία, γ) Χαμηλή
	2. Μεταβίβαση μπάλας (πάσα)	α) Βασική, β) Με περιστροφή του καρπού, γ) Χαμηλή
	3. Βολές (σουτ)	α) Βασική (ρίψη πάνω από το κεφάλι), β) Χαμηλή (χαμηλότερη από το ισχύο), γ) Με άλμα (Με ένα, δύο, τρία βήματα)
	4. Τρίπλα	α) Τριπλά προχωρητική β) Συνδυασμός τρίπλας και πάσας γ) Συνδυασμός τρίπλας και σουτ
	5. Ατομική άμυνα	– Ατομικό μαρκάρισμα

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
	6. Θέσεις αποκρούσεις τερμα τοφύλακα	α) Κύρια στάση - απόκρουση β) Πλάγια στάση - απόκρουση γ) Ενστικτώδης απόκρουση (με χέρια, πόδια κ.λπ.).
	7. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι, 4 × 4, 6 × 6, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί γ) Πρωτάθλημα τμήματος δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας)
Τάξη ΣΤ΄		
	1. Επανάληψη διδακτικων ενοτήτων Ε΄ τάξης	
	2. Προσποιήσεις	α) Προσποίηση και πάσα β) Προσποίηση και σουτ
Σύνολο ωρών 8	3. Σουτ από πλάγια θέση	
	4. Ομαδική άμυνα	– Απλές μορφές διάταξης ομαδικής άμυνας
	5. Ομαδική επίθεση	– Απλές μορφές διάταξης ομαδικής επίθεσης
	6. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι, β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις (αποδοχή ήττας, σύνεση εκ μέρους των νικητών, αποφυγή βίας).

II. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΧΟΡΟΣ

Τάξη Ε΄		
Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί	α) Έντεκα β) Τικ (Μονό) γ) Τσάμικος δ) Τοπικοί χοροί	Κατ' αρχήν διδάσκεται το απλό μέρος κάθε χορού. Οι ποικιλίες (φιγούρες) θα διδαχθούν αφού οι μαθητές εμπεδώσουν το βασικό μέρος (απλά βήματα). Προτεραιότητα δίδεται στους τοπικούς χορούς. Επειδή οι ίδιοι χοροί θα διδαχτούν και την Ε΄ τάξη, να γίνει ένας προγραμματισμός ποιοί χοροί θα διδαχθούν κατά τάξη και τρίμηνο
Σύνολο ωρών 12 Δεύτερο τρίμηνο Ώρες 6		
Τάξη ΣΤ΄		
	α) Έντεκα β) Τικ (μονό) γ) Τσάμικος	Γίνονται, κυρίως, επαναλήψεις χορών που χορεύονται στην γεωγραφική περιοχή που βρίσκεται το σχολείο και στη συνέχεια των πανελληνίων.
Δεύτερο τρίμηνο Ώρες 6	δ) Τοπικοί χοροί	Ολοκληρώνεται η διδασκαλία των χορών αυτό το τρίμηνο.

3ο Τρίμηνο (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάϊος - Ιούνιος)

I. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

Τάξη Ε΄		
Πετοσφαίριση (βόλεϋ)	1. Προετοιμασία και μύηση στο άθλημα της πετοσφαίρισης	α) Χτυπήματα και ασκήσεις της μπάλας κάτω από ποικίλες καταστάσεις α) Με βήμα, β) με τρέξιμο, γ) με πήδημα, δ) με σταυρωτό πλάγιο τρέξιμο - βήμα.
	2. Βασικά στοιχεία α) Μετακινήσεις β) Βασικές θέσεις	
Σύνολο ωρών 8	γ) Απλή πάσα, εμπρός	α) Ψηλή, Μεσαία, γ) Χαμηλή α) Θέση χεριών, β) Θέση σώματος γ) κίνηση ποδιών, δ) έλεγχος της μπάλας, ε) αντίληψη τροχιάς της μπάλας, στ) μεταβίβαση σε γωνία.
	δ) Σέρβις χαμηλό μετωπικό	α) αιώρηση του χεριου, β) χτύπημα της μπάλας
	3. Παιγνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση των διδακτικων ενοτήτων μέσα στο παιχνίδι 1 × 1 σε μικρά γήπεδα, β) Στοιχειώσεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Καλλιεργούνται η ταχύτητα, η δύναμη και η αντοχή μέσα από την πετοσφαίριση και με μικρές επιβαρύνσεις
Τάξη ΣΤ΄		
	1. Επανάληψη διδακτικών ενοτήτων Ε΄ τάξης	α) Επαναλήψεις ατομικά, ομαδικά β) Παιχνίδι 2 × 2
	2. Βασικά στοιχεία τεχνικής	α) Θέση χεριών, β) θέση σώματος, γ) κίνηση ποδιών, έλεγχος της μπάλας, ε) μανσέτα με μετακίνηση στ) μεταβίβαση σε γωνία
Σύνολο ωρών 8		
	3. Τακτική (συνεργασία)	Παιγνίδι 2 × 2, 3 × 3, σε μικρά γήπεδα με α) δάκτυλα, β) μανσέτα, γ) δάκτυλα - μανσέτα, δ) σέρβις - μανσέτα - δάκτυλα. Η μπάλα περνά υποχρεωτικά από όλους τους παίχτες.
	4. Παιχνίδι - Αγώνες	α) Εμπέδωση με παιχνίδι 2 × 2, 3 × 3 από την έναρξη των διδακτικών ενοτήτων σε μικρά γήπεδα β) Στοιχειώδεις κανονισμοί, γ) Πρωτάθλημα τμήματος, δ) Παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Καλλιεργούνται η ταχύτητα, η δύναμη και η αντοχή μέσα από την πετοσφαίριση και με μικρές επιβαρύνσεις.

ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΙΙ. ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
Τάξη Ε΄		
Κλασικός αθλητισμός (στίβος)	1. Δρόμοι ταχύτητας	α) εκκίνηση από όρθια θέση β) Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση γ) Διασκελισμός (πόδια χέρια)
	2. Σκυταλοδρομία	– Αλλαγή σκυτάλης
	3. Άλματα	α) Άλμα σε μήκος (συσπειρωτική - εκτατική τεχνική)
Σύνολο ωρών 12	4. Ρίψεις	– Ακοντισμός (μπαλάκι)
	5. Αγώνες	α) Παιγνιώδεις αγώνες δρόμου μέχρι 30 μ. β) Ατομική και ομαδική μέτρηση στο άλμα σε μήκος.
Τάξη ΣΤ΄		
	1. Επανάληψη διδακτικών ενοτήτων Ε΄ τάξης	
Σύνολο ωρών 12	2. Άλματα	– Άλμα σε ύψος (Ψαλίδι, Φλοπ)
	3. Ρίψεις	– Σφαιροβολία (τεχνική Ο΄ Μπράιαν).
	4. Αγώνες	– Αυτοσχέδιοι αγώνες για εμπειρία

Άρθρο 2

Η ισχύς του παρόντος αρχίζει από το σχολικό έτος 1995 - 96.

Στον Υπουργό Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 25 Σεπτεμβρίου 1995

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ